

## **Гимнастика пробуждения – что это такое?**

Тихий час- это неотъемлемая часть режима дня детей дошкольного возраста. После него, дети просыпаются отдохнувшими, с новыми силами. Важно постепенно включать детей в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию. Но каждый ребенок имеет свои особенности пробуждения. Одни детки встают после дневного сна бодрыми и веселыми. Другие еще длительное время остаются в полусонном состоянии. Гимнастика пробуждения в детском саду как раз и разработана, чтобы детки любого возраста смогли безболезненно, без слез и капризов, перейти от дневного сна к полноценной игровой деятельности.

### **Зачем детям нужна гимнастика после сна.**

Во время сна все процессы в организме замедляются, сразу после пробуждения у ребёнка снижена скорость реакции, чувствительность, умственная и физическая работоспособность. Для того чтобы полностью проснуться, детскому организму требуется достаточно продолжительное время. Гимнастика после сна предназначена для того, чтобы помочь до конца не сформировавшейся и очень ранимой детской нервной системе быстрее перейти в состояние бодрствования. Такую оздоровительную, тонизирующую гимнастику принято называть корректирующей.

Как и все программные элементы работы с детьми в детском саду, основная задача проведения занятий — сохранение и укрепление здоровья. Важно учесть, что в упражнениях после сна не должно быть резких телодвижений, иначе растяжения мышц, повышенной возбудимости и головокружения не избежать.

Корректирующая гимнастика после сна помогает:

- приводит мышцы в тонус;
- улучшает настроение и самочувствие;
- предотвращает искривление позвоночника, развитие плоскостопия;
- прививает малышам привычку разминаться после сна.
- устраняет сонливость и вялость после пробуждения;
- повышает умственную и физическую работоспособность;
- улучшает работу сердца и лёгких, снабжающих органы кислородом и питательными веществами;
- оздоравливает весь организм.

Можно выделить три основных этапа гимнастики после сна:

- постепенное пробуждение;
- разминка, проводимая в постели;
- игровые упражнения и самомассаж.

## Постепенное пробуждение.

Лучше всего, если ребенок будет просыпаться под тихую, плавную музыку — её громкость нужно будет увеличивать постепенно. Отдерните шторы в спальне, мягко и нежно, с улыбкой — и уж, конечно, без резких движений! Затем переходите к простым упражнениям, которые можно сделать, не вставая с кровати.

### Музыка для бодрящей гимнастики

- 1 часть - тихая, неторопливая, плавная (Э. Григ «Утро», П. Мориа «Голубая вода», К. Сен-Санс «Лебедь», И.С. Бах «Воздух») – для постепенного пробуждения, потягивания, спокойных упражнений в кроватках;
- 2 часть - более динамичная, ритмичная (Ф. Шуберт «Серенада» И. Штраус «Марш Радецкого», С. Никитин «Под музыку Вивальди», Б. Савельев «Из чего наш мир состоит»)– для ходьбы по корригирующим дорожкам;
- 3 часть заключительная – энергичная, бодрая, позитивная (Б. Савельев «Большой хоровод», «Все вместе», «Разноцветная игра», Т. Спенсер «Воздушная кукуруза») - для выполнения общеразвивающих упражнений или игровой программы.



Гимнастика пробуждения после дневного сна  
ФЕВРАЛЬ

#### «ПУТЕШЕСТВИЕ СНЕЖИНКИ»

##### ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.
2. «Снежинки-пушишки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.
3. «Глубок снежинок» - и. п.: сидя на кровати. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.
4. «Снежинки-самолетики» - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.
5. «Метель замечает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».
6. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз. Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.



**Общее время выполнения упражнений — 5–7 минут.**

От того, как малыш проснётся, зависит его настроение и физическое состояние в остаток дня.



## Упражнения в кровати и музыкально-ритмический блок.

Самый распространённый вид сочетаний: гимнастика, стихи и музыка. Приведём пример нескольких комплексов такой гимнастики.

### 1. Упражнение «Потягушки».

1. Лёжа на спине, вытягиваем руки вдоль тела.
2. Вдыхаем и одновременно тянемся ручками вверх, а пятками вперёд.
3. Возвращаемся в начальную позу и выдыхаем.

### 2. Упражнение «Лови комара»

1. Лёжа на спине, раскидываем руки в стороны.
2. Делаем хлопок перед грудной клеткой.
3. Возвращаемся в исходную позу.

### 3. Упражнение «Велосипед».

1. Лёжа на спине, сгибаем ножки в коленях.
2. Имитируем езду на велосипеде.
3. Выполняем 10–12 секунд.

### 4. Упражнение «Музыканты».

1. Мы играем на гармошке,  
Громко хлопаем в ладошки.  
(Дети хлопают).
2. Наши ножки: топ, топ.  
(Малыши топают).
3. Наши ручки: хлоп, хлоп!  
(Снова хлопают).
4. Вниз ладошки опускаем,  
(Руки расслабляем и опускаем вдоль туловища).
5. Отдыхаем, отдыхаем.

### 5. Упражнение «Весёлые ножки».

1. Выше ножки! Топ, топ!  
(Дети топают).
2. Веселее! Гоп, гоп!  
(Подпрыгивают).
3. Колокольчик, дон, дон!  
(Делают движение рукой, как будто в ней колокольчик).
4. Громче, громче, звон, звон!
5. Гоп, лошадка, гоп, гоп!  
(Подпрыгивают).
6. Тпру, лошадка:  
Стоп, стоп!  
(Останавливаются и опускают руки вдоль туловища).